

Примерное 10-дневное меню для детей МБДОУ ДС № 37 г. Кузнецка на весенне-летний период

Наименование блюда	Выход	калорийность	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Итого		
ДЕНЬ № 1														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	131,6	Сок яблочный	200	92	Салат "Зимний"	60	62,25	Пирожок печеный со свежей капустой	80	209,02			
Бутерброд с маслом	20	77,66				Рассольник "Ленинградский"	200	141,39	Омлет	100	168,23			
Какао с молоком	200	131,91				Кнели куриные с рисом	70	188,25	Чай с лимоном	200	62,51			
Хлеб пшеничный	30	70,50				Картофельное пюре	130	134,46	Хлеб пшеничный	40	94			
						Соус томатный	30	20,05	Конфета шоколадная	30	122,75			
						Компот из сухофруктов	200	123,1						
						Хлеб ржаной	50	87,00						
ИТОГО:		411,67			92,00			756,50			656,51	1916,68		
ДЕНЬ № 2														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед			Полдник		
Каша манная молочная	200	212,80	Кефир	200,00	157,90	Салат из моркови "Солнышко"	60	59,63	Запеканка из творога	120,00	365,44			
Бутерброд с сыром	30	103,30				Суп картофельный с макаронными изделиями	200	121,63	Стушеное молоко	30,00	98,40			
Кофейный напиток с молоком	200	110,5				Котлета	75	245,34	Чай с сахаром	200	60,13			
Хлеб пшеничный	30	70,50				Сложный гарнир	75/75 (150)	140,89	Хлеб пшеничный	40,00	94,00			
						Компот из апельсинов с яблоками	200	111,10	Зефир	30,00	97,80			
						Хлеб ржаной	50	87,00						
ИТОГО:		497,10			157,90			765,59			715,77	2136,36		
ДЕНЬ № 3														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед			Полдник		
Каша рисовая молочная	200	123,80	Сок яблочный	200,00	92,00	Салат "Витаминный"	60,00	87,73	Салат из свежкы с изюмом	60	48,49			
Бутерброд с сыром	30	103,30				Суп "Крестьянский" с крупой	200,00	129,95	Рыба, запеченная в омлете	80	205,81			
Чай с молоком	200	87,13				Голубцы ленивые	150	184,88	Кисель	200	52,62			
Хлеб пшеничный	30	70,5				Соус сметанный с томатом	30	21,65	Киви	100	47			
						Компот из сухофруктов	200,00	97,80	Хлеб пшеничный	40	97			
						Хлеб ржаной	50	87						
ИТОГО:		384,73			92,00			609,01			450,92	1536,66		
ДЕНЬ № 4														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед			Полдник		
Каша "Дружба"	200	234,82	Кефир	200,00	157,90	Винегрет овощной	60,00	76,01	Салат овощной с яблоками	60,00	23,09			
Бутерброд с маслом	20	77,66				Щи из свежей капусты	200	108,38	Вареники ленивые	100	221,13			
Чай с молоком	200	87,13				Гуляш из говядины	75	193,94	Соус молочный сладкий	30	37,41			
Хлеб пшеничный	30	70,5				Макароны отварные	130	188,07	Компот из свежих фруктов	200	92,04			
						Компот из сухофруктов	200,00	123,10	Яблоко	100	47			
						Хлеб ржаной	50	87	Хлеб пшеничный	40,00	94,00			
ИТОГО:		470,11			157,90			776,50			514,67	1919,18		
ДЕНЬ № 5														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед			Полдник		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	222,06	Сок яблочный	200	92	Салат из моркови с изюмом	60	75,21	Салат из б/к капусты с зеленым горошком и луком	60	46,01			
Бутерброд с маслом	20	77,66				Суп картофельный с бобовыми	200	149,85	Котлета рыбная	100	99,97			
Кофейный напиток с молоком	200	110,50				Картофельное пюре	130	134,46	Чай с сахаром	200,00	60,13			
Хлеб пшеничный	30	70,50				Шницель	80	256,22	Вафли	30,00	162,60			
						Компот из ягод сушеных	200	106,25	Хлеб пшеничный	40,00	94,00			
						Хлеб ржаной	50	87,00						
ИТОГО:		480,72			92,00			808,99			462,71	1844,42		
ДЕНЬ № 6														
Завтрак														
			2-ой завтрак						Обед			Полдник		
Каша гречневая рассыпчатая	200	342,85	Сок яблочный	200,00	92,00	Салат из свежкы с солеными огурцами	60,00	1020,42	Салат из моркови	60	79,60			
Бутерброд с маслом	20	77,66				Суп с рыбными консервами	200	159,32	Пирожок печеный с картофелем	80	312			
Кофейный напиток с молоком	200	99,94				Курица в соусе с томатом	75	306,69	Чай с лимоном	200	62,51			
Хлеб пшеничный	30	70,50				Рис отварной	130,00	194,51	Конфета шоколадная	30,00	147,30			
						Компот из свежих фруктов	150	68,09	Хлеб пшеничный	40,00	94,00			

						Хлеб ржаной	50	87,00					
ИТОГО:		590,95			92,00			1836,03				695,41	3214,39
ДЕНЬ № 7													
Завтрак		2-ой завтрак					Обед				Полдник		
Каша "Боярекая"	200	429,52	Кефир	200	145,90	Салат из капусты белокачанной	60	86,60	Салат из моркови	60	79,60		
Бутерброд с сыром	30	103,30				Суп картофельный с клецками	200	103,53	Пудинг творожный запеченный	120	298,64		
Какао с молоком	200	142,47				Шницель	80	256,22	Соус молочный сладкий	30	37,41		
Хлеб пшеничный	30	70,50				Картофельное пюре	130	134,46	Компот из яблок с лимоном	200	105,68		
						Кисель	200	52,62	Хлеб пшеничный	40	94,00		
						Хлеб ржаной	50	87,00	Зефир	30,00	97,80		
ИТОГО:		745,79			145,90			720,43				713,13	2179,35
ДЕНЬ № 8													
Завтрак		2-ой завтрак					Обед				Полдник		
Каша пшеничная молочная	200	250,28	Сок яблочный	200	92	Винегрет овощной	60	76,01	Салат "Витаминный"	60	59,99		
Бутерброд с сыром	30	103,30				Борщ	200	122,35	Рыба "по-польски"	70	132,16		
Чай с молоком	200	117,85				Жаркое "по-домашнему"	150	263,72	Компот из ягод сушеных	200	106,25		
Хлеб пшеничный	30	70,50				Компот из сухофруктов	200	123,10	Хлеб пшеничный	40	94,00		
						Хлеб ржаной	50	87,00	Киви	100	47,00		
ИТОГО:		541,93			92			672,18				439,40	1745,51
ДЕНЬ № 9													
Завтрак		2-ой завтрак					Обед				Полдник		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	149,28	Кефир	200	145,90	Икра "Зимний"	60	62,25	Салат из моркови и яблок	60	75,21		
Бутерброд с сыром	30	103,30				Суп картофельный с макаронными изделиями	200	121,63	Ватрушка с творогом	90	351,82		
Какао с молоком	200	148,47				Ленивые голубцы	150	184,88	Чай с лимоном	200	62,51		
Хлеб пшеничный	30	70,50				Соус сметанный с томатом	30	21,65	Яблоко	100	47,00		
						Компот из свежих фруктов	200	92,04	Хлеб пшеничный	40	94		
						Хлеб ржаной	50	87,00					
ИТОГО:		471,55			145,90			569,45				630,54	1817,44
ДЕНЬ № 10													
Завтрак		2-ой завтрак					Обед				Полдник		
Каша рисовая молочная	200	199,33	Сок яблочный	200	92,00	Салат из свежей капусты	60	54,07	Салат картофельный	60	69,96		
Бутерброд с маслом	20	77,66				Щи из свежей капусты	200	108,38	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	81,25		
Кофейный напиток с молоком	200	110,5				Макаронные изделия отварные	130	188,07	Чай с сахаром	200	60,13		
Хлеб пшеничный	30	70,50				Гуляш из говядины	75	193,94	Вафли	30	162,60		
						Компот из ягод сушеных	200	149,77	Хлеб пшеничный	40	94,00		
						Хлеб ржаной	50	87,00					
ИТОГО:		457,99			92,00			781,23				467,94	1799,16

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 37 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Пиунова Ирина Владимировна, Заведующий
15.07.2022 14:59 (MSK), Сертификат № 01D7B44CBD432F50000000CE00060002